

برنامج اختيار طبقي

10 نصائح تتعلق بأفضل الأطباق

تحديد خيارات الطعام لنمط حياة صحي يمكن أن يكون بنفس بساطة استخدام النصائح العشر التالية. استخدم الأفكار الواردة في هذه القائمة لموازنة السعرات الحرارية ولاختيار الأطعمة التي يتم تناولها بشكل أكثر تكراراً وتقليل الأطعمة التي يتم تناولها بشكل أقل تكراراً.

6 تحول إلى منتجات ألبان خالية من الدسم أو قليلة الدسم بنسبة (%) 1



تحتوي هذه الألبان على نفس كمية الكالسيوم والمواد المغذية الضرورية الأخرى مثل الألبان خالية الدسم ولكنها تحتوي على نسبة قليلة من السعرات الحرارية بالإضافة إلى أنها تحتوي على نسبة ضئيلة من الدسم.

7 اجعل نصف حبوب حبوباً غير مقصورة

لتتناول المزيد من الحبوب غير المقصورة، استبدل المنتج المنقى بمنتجات الحبوب غير المقصورة - مثل تناول خبز الحبوب الكاملة بدلاً من الخبز الأبيض أو الأرز البني بدلاً من الأرز الأبيض.

8 أطعمة يمكنك تناولها بشكل أقل تكراراً

قم بتنقيل تناول الأطعمة التي تحتوي على دهون صلبة وسكريات تزيد الوزن وملح. وتشمل الكعك والبسكويت والمثلجات والحلوى والمشروبات المحلاة بالسكر والبيتزا واللحوم الدهنية مثل الضلوع والسبح ولحم الخنزير والهوت دوج. تناول هذه الأطعمة في المناسبات وليس ضمن الأطعمة اليومية.



احفص لوائح معلومات الأطعمة لاختيار أنواع من الأطعمة تحتوي على نسبة قليلة من الصوديوم مثل الحساء والخبز والوجبات المجمدة. اختر الأطعمة المعلبة الملصق عليها "صوديوم أقل" أو "بدون ملح مضاد".

10 اشرب مياهاً بدلاً من المشروبات السكرية

يمكنك خفض السعرات الحرارية من خلال شرب المياه أو تناول مشروبات غازية خالية من السكر. وجدير بالذكر أن الصودا ومشروبات الطاقة والمشروبات الرياضية تشكل مصدراً أساسياً لنسبة السكر والسعرات الحرارية المضافة في الأنظمة الغذائية الأمريكية.

1 موازنة السعرات الحرارية

اطلع على معدل السعرات الحرارية التي تحتاج إليها يومياً كخطوة أولى في تنظيم وزنك. انتقل إلى www.ChooseMyPlate.gov للاطلاع على مستوى السعر الحراري. مع العلم بأن نشاطك البدني أيضاً يساعدك على موازنة السعرات الحرارية.

2 استمتع بتناول طعامك ولكن بكمية قليلة

استمتع بطعمك أثناء تناولك إياه. علماً بأن تناول كميات كبيرة من الطعام أو تناول الطعام وانتباهاك مصروف في مكان آخر قد يؤدي إلى زيادة معدل السعرات الحرارية بشكل كبير. انتبه إلى علامات الجوع والإمتلاء قبل تناول وأثناء وبعد تناول الوجبات. وانتبه إليها لمعرفة متى تتناول الطعام ومتي تشعر بالشبع والاكتفاء.

3 تجنب الوجبات التي تزيد الوزن

استخدم طبقاً ووعاء وأنيءأصغر حجماً. قم بتقسيم الأطعمة قبل تناولها. وعند تناول الطعام في مطعم ما، اختر وجبة بطبق صغير الحجم أو قم بتبديل الأطباق أو خذ معك جزءاً من الوجبة إلى منزلك.

4 أطعمة يمكنك تناولها في أغلب الأوقات

تناول المزيد من الخضروات والفواكه والحبوب الطبيعية ومنتجات الحليب والألبان بنسبة دسم 1% أو خالية الدسم. تحتوي هذه الأطعمة على المواد المغذية التي تحتاج إليها لتنقية صحتك - بما في ذلك البوتاسيوم والكالسيوم وفيتامين د والألياف. اجعل هذه الأطعمة عنصراً أساسياً في الوجبات والوجبات الخفيفة الخاصة بك.



5 اجعل نصف طبقك فواكه وخضروات

اختر الخضروات الحمراء والبرتقالية والخضراء اللون مثل البندوره والبطاطا الحلوة والبروكولي فضلاً عن الخضروات الأخرى لتتنوع وجبتك. أضف فاكهة للوجبات كجزء من الأطباق الجانبية أو الأساسية أو باعتبارها حلوي.